

## Организация спортивного ориентирования с обучающимися 10-13 лет

*Воронкина Анжела Ивановна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Магистрант*

### Аннотация

Данная статья посвящена вопросам организации спортивного ориентирования в физическом воспитании школьников. На основе анализа теоретических источников раскрывается понятие «спортивное ориентирование», рассматриваются его виды. На основе теоретического исследования выделены особенности его организации с обучающимися 10-13 лет на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое развитие, спортивное ориентирование, туризм, ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипедах, ориентирование по тропам, соревнования.

## Organization of orienteering with students aged 10-13

*Voronkina Angela Ivanovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Master's student*

### Abstract

This article is devoted to the organization of orienteering in physical education of schoolchildren. Based on the analysis of theoretical sources, the concept of "orienteering" is revealed, its types are considered. On the basis of theoretical research, the features of its organization with students aged 10-13 in physical education lessons are highlighted.

**Keywords:** physical education, physical development, orienteering, tourism, cross-country orienteering, ski orienteering, bicycle orienteering, trail orienteering, competitions

Актуальность научной статьи. Приоритетным направлением работы каждой школы является повышение качества образования через использование современных педагогических технологий на уроках и в системе дополнительного образования. Особенно остро встаёт вопрос о применении эффективных педагогических технологий в физическом развитии школьников в области физической культуры и спорта. Современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их на своих уроках. Учитель, используя педагогические технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

В настоящее время многие исследователи (Н.Д. Васильев, Р.Р. Набиуллин, А.В. Рожнов, М.Г. Суханова, И.В. Филиппов, А.М. Яблонских и др.) отмечают, что стремительное развитие в физическом воспитании школьников получило спортивное ориентирование. Данный вид спорта представляет собой соревновательный кросс на местности в сочетании с мыслительной деятельностью, которые направлены на поиск определенных пунктов на местности посредством компаса или спортивной карты. Спортивное ориентирование – это такой вид спорта, который совмещает в себе физическое движение с движением мысли.

Цель исследования – изучить организацию спортивного ориентирования с обучающимися 10-13 лет.

Как пишет В.В. Чишихина, спортивное ориентирование в школе способствует формированию умения быстро принимать решение, гармоничному физическому развитию обучающихся, удовлетворению потребностей школьников в активных формах двигательной деятельности. А также направлено на развитие таких психических качеств, как внимание, память и воля [4].

Основной задачей спортсмена-ориентировщика, с точки зрения Р.В. Набиуллина, И.В. Филиппова, как можно быстрее отыскать контрольные точки на местности, которые обозначены на карте. Успешному выполнению поставленной задачи ориентировщику помогают не только имеющиеся навыки работы с картой и компасом, но хорошо развитые физические качества (сила, ловкость, выносливость), способствующие безошибочному выполнению сложных мыслительных операций и достижению высоких результатов в кратчайшие сроки [2].

Исследованиями А.М. Яблонских, С.В. Сорокиной доказано, что спортивное ориентирование формирует у школьников умение в экстремальной обстановке быстро и самостоятельно принять правильное решение, развивает точное и быстрое мышление. Одним из главных достоинств данного вида спорта является развитие пространственного мышления, которое необходимо в подготовке к практической деятельности по таким специальностям, как диспетчер, инженер, топограф, геодезист, строитель, архитектор и др. Следующим важным достоинством является высоко развитое умение схематизировать задачу, без которого не обходится ни одна область науки и техники. Следовательно, спортивное ориентирование включает в себе элементы разных видов профессиональной и социальной деятельности [5].

По мнению М.Г. Сухановой, формированию интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, воспитанию гармоничной личности детей, способствует занятия спортивным ориентированием. Помимо этого, данный вид спорта помогает разнообразить образовательный процесс на уроках физической культуры; помогает организовать детей, что дисциплинирует школьников и способствует повышению их успехов на соревнованиях или тренировках [3].

Многие авторы отмечают уникальность спортивного ориентирования, как одного из видов спорта и выделяют ряд преимуществ:

- по сравнению «чистого» кросса в беге со спортивным ориентированием, то во втором достигается определённый психический комфорт, что определяет психологический эффект от используемых средств и физической нагрузки;

- спортивное ориентирование более результативно развивает выносливость, поскольку спортсмен-ориентировщик незаметно для себя в условиях тренировок и соревнований преодолевает большие расстояния за счёт сглаживания многообразными действиями монотонного восприятия длительной нагрузки по пересечённой местности с частотой сердечных сокращений в среднем 160-170 ударов в минуту;

- особое место занимает спортивное ориентирование в приобретении важных навыков и умений работы с компасом и картой на разнообразной по рельефу местности, в разных климатогеографических условиях;

- тактико-техническая подготовка в спортивном ориентировании направлено на развитие важных психических качеств, необходимых для формирования профессиональных качеств.

Н.Д. Васильев, Р.Р. Набиуллин, А.В. Рожнов, М.Г. Суханова, И.В. Филиппов и др. выделяют следующие виды спортивного ориентирования: ориентирование на местности, ориентирование по тропам, ориентирование на велосипедах, ориентирование на лыжах, ориентирование бегом. Рассмотрим каждый вид ориентирования.

Как пишет А.М. Яблонских, в большинстве дисциплин проводятся соревнования по ориентированию бегом, которые бывают на маркированной трассе («МТ»), по выбору («ВО») и по заданному направлению («ЗН») [5].

Как утверждает С.В. Сорокина, соревнования по ориентированию на лыжах могут проводиться либо на маркированной трассе, либо в заданном направлении. Для соревнований в заданном направлении применяется специальная карта, где нанесены лыжни [5].

Н.Д. Васильев, А.В. Рожнов отмечают, что в ходе ориентирования по тропам участники соревнования в заданной последовательности проходят дистанции, состоящие из пунктов, которые в пределах видимости спортсмена располагаются несколько направлений. Ориентировщик должен определить и зафиксировать, какое из видимых направлений на местности соответствует заданной легенде и обозначено на карте [1].

Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в следующих дисциплинах: по выбору, на маркированной трассе, заданное направление или представляет собой комплекс перечисленных видов. Карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде.

Ориентирование на местности является одним из немногочисленных видов спорта, где участники соревнований действуют сугубо индивидуально, находясь вне поля зрения зрителей, судей, тренеров и даже соперников.

Соревнования по спортивному ориентированию – серьёзное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности

продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты.

Как считает М.Г. Суханова, спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с максимальным проявлением выносливости. В нем много общего с лыжными гонками, легкоатлетическим кроссовым бегом. В тоже время есть и некоторые отличия, которые проявляются в ярко выраженной неравномерности передвижения – от полных остановок до быстрых ускорений. Однако наиболее важной отличительной особенностью передвижения в ориентировании на местности следует считать то, что оно является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике и других циклических видах спорта [3].

Таким образом, спортивное ориентирование представляет собой такой вид спорта, в котором участники, передвигаясь на местности (на велосипеде, на лыжах, с помощью бега, пешком) в сочетании с активной мыслительной деятельностью, должны пройти определенный маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами, при помощи спортивной карты и компаса.

### **Библиографический список**

1. Васильев Н.Д., Рожнов А.В. Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании // Теория и практика физической культуры. №4. 2016. С. 47
2. Набиуллин Р.Р., Филиппов И.В. Внеучебная деятельность по спортивному туризму и ориентированию в условиях школы // В сб. «Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта». Казань, 2022. С. 343-345.
3. Суханова М.Г. Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: Дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2004. 170 с.
4. Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография. М.: Советский спорт, 2006. 232 с.
5. Яблонских А.М., Сорокина С.В. Спортивное ориентирование как средство всестороннего развития учащихся в общеобразовательных школах // Вопросы устойчивого развития общества. 2021. №7. С. 566-574.